



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

543 Kcal 29,2 Prot 21 Lip 65.8 Hc 3	657 Kcal 20,1 Prot 33,8 Lip 65.2 Hc 4	723 Kcal 31,1 Prot 34 Lip 72.6 Hc 5	605 Kcal 26,7 Prot 12,4 Lip 90.8 Hc 6	555 Kcal 26,1 Prot 30,2 Lip 44.9 Hc 7
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan	Ensalada campera Croquetas y empanadillas Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Quesito Pan	Coditos con salsa de tomate y orégano Dados de rosada al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta del tiempo Pan	Menestra de verduras Lomo de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo Pan
692 Kcal 38,7 Prot 17,3 Lip 93.4 Hc 10	722 Kcal 42,3 Prot 42,2 Lip 42.8 Hc 11	649 Kcal 32,4 Prot 21,7 Lip 76.3 Hc 12	542 Kcal 23,4 Prot 22,2 Lip 66.3 Hc 13	574 Kcal 24,7 Prot 20,3 Lip 71.1 Hc 14
Ensalada de arroz Bacalao a la vizcaina Champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	Gazpacho andaluz Trasero de pollo asado Patatas panadera Fruta del tiempo Pan	Macarrones con tomate ventresca de merluza a la provenzal Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan	Crema de puerro Lacón con aceite y pimentón Cachelos Yogur sabor Pan
609 Kcal 32,6 Prot 22,1 Lip 76.1 Hc 17	523 Kcal 33,3 Prot 15,9 Lip 61.3 Hc 18	600 Kcal 26,5 Prot 24,5 Lip 60.4 Hc 19	1032 Kcal 32,2 Prot 40,7 Lip 132.3 Hc 20	685 Kcal 30 Prot 27,5 Lip 79.5 Hc 21
Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan integral	Patatas con verdura Ternera asada en su jugo Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan	Judías verdes con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Piña en almibar Pan	Ensalada a la italiana Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulce Pan	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada variada (lechuga, pepino y zanahoria) Fruta del tiempo Pan

ALIMENTACIÓN COLEGIOS - EMPRESAS, S.A.

Leyendas:
Kcal: Kilocalorías, Kjul: Kilojulios,
P: Proteínas, HC: Hidratos de Carbono, G: Grasas.
Valores expresados en gramos por ración.

Come sano y variado, es la mejor inversión para tú futuro.

Menús elaborados y valorados por expertos en nutrición de ALCESA.

El menú incluye pan blanco e integral y de bebida agua. La Fruta natural se alterna según la temporada y corresponde en invierno a naranja, manzana, pera y plátano y en verano a melocotón, nectarinas, sandía, melón.... El día que el postre es lácteo se pone a disposición del cliente solicitar fruta como sustitutivo.



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

